La Vida de Viktor Frankl

Frankl nació el 26 de marzo de 1905 en Viena, en el barrio judío de Leopoldstadt, donde presenció y experimentó personalmente actos diarios de antisemitismo y persecución. En 1930, Frankl recibió un título en medicina de la Universidad de Viena y fue puesto a cargo de la sala del hospital en Viena para el tratamiento de mujeres que habían intentado suicidarse. En 1937, Frankl estableció una práctica privada en neurología y psiquiatría en la sala de estar de su hermana. Durante la Segunda Guerra Mundial, en septiembre de 1942, Frankl y su esposa, Tilly, fueron deportados al campo de concentración de Theresienstadt. Este fue el primero de cuatro campos diferentes donde Frankl experimentó abuso físico, desnutrición, humillación emocional y tortura. Durante su estancia en los campos de concentración, Frankl experimentó la pérdida de su esposa y sus padres, y quizás lo más importante, la pérdida de la esperanza, la dignidad y el sentido de la vida, lo que finalmente moldeó su filosofía de la naturaleza humana. Fue liberado del campo de concentración de Türkheim en 1945 tras pasar dos años y medio en cuatro campos de concentración. Un año después, Frankl escribió su libro más distinguido, El hombre en busca de sentido, que relata sus experiencias en los campos de concentración y propone los fundamentos de su teoría.

Después de la Segunda Guerra Mundial, Frankl moldeó el pensamiento psicológico moderno al impartir conferencias en más de 200 universidades, escribir 40 libros publicados en 50 idiomas y recibir 29 doctorados honoris causa. Sus ideas y experiencias relacionadas con la búsqueda de sentido influyeron en teóricos, profesionales, investigadores y personas de todo el mundo. Este estudio se centra específicamente en el período comprendido entre 1942 y 1945. El objetivo es explorar la búsqueda de sentido de Frankl en un contexto impredecible, potencialmente mortal y caótico a través de su concepto de noodinamia. Tras la guerra, Frankl fue nombrado Jefe de Neurología del Hospital Policlínico de Viena. Allí conoció a su segunda esposa, Elly Schwindt. Se casaron en 1947 y juntos enseñaron la teoría y la filosofía de Frankl. La contribución de Frankl al mundo académico ha sido reconocida por importantes instituciones de todo el mundo. Quedó ciego a los 85 años y falleció en 1997 a los 92 años.

La teoría existencial de Frankl

La formación filosófica de Frankl se basa en el existencialismo y su teoría se ha situado en la tradición de la filosofía existencial. Describió una situación a la edad de 13 años que se convertiría en un principio central de su teoría. Cuando un profesor le dijo a la clase de Frankl que la vida es procesos de combustión y oxidación, Frankl preguntó: "Profesor Fritz, si este es el caso, ¿qué significado tiene entonces la vida?". Más tarde, Frankl describió el reduccionismo "como el nihilismo de hoy". Frankl creía que el reduccionismo no lograba captar la singularidad de la humanidad al describir a los seres humanos como meras máquinas, en lugar de poseer la capacidad de trascender más allá de su fiscalidad única .Frankl sostuvo que la búsqueda de sentido no es un proceso de pensamiento secundario a los instintos, sino la motivación principal en la vida. Su teoría destacó la necesidad de adquirir las herramientas necesarias para encontrar sentido, en lugar de considerar a la persona como una máquina bidimensional con partes separadas. La capacidad de una persona para trascender su entorno fue un componente central de la teoría existencial de Frankl.

Frankl afirmó que el individuo es el único que decide el sentido de su vida y que debe asumir la responsabilidad de crear y determinar su significado único. Además, la capacidad de decidir el sentido de una situación tiene el poder de generar un resultado positivo incluso en las peores situaciones, como explicó Frankl: Puedo ver más allá de la miseria de la situación, la posibilidad

de descubrir un significado tras ella, y así convertir un sufrimiento aparentemente sin sentido en un auténtico logro humano. Estoy convencido de que, en última instancia, no hay situación que no contenga la semilla del significado. En gran medida, esta convicción es la base de la logoterapia.

Noo-Dinamia

Frankl afirmó que el bienestar mental no se trata de lograr el equilibrio emocional, sino más bien de "la dinámica existencial en un campo polar de tensión donde un polo está representado por el significado que se debe cumplir y el otro polo por el hombre que tiene que cumplirlo" . Este es un concepto fundamental de la teoría existencial de Frankl, que se basa en el impulso de una persona para lograr un propósito en la vida. Frankl se refirió a esta tensión entre el objetivo final de una persona y dónde se encuentra actualmente una persona como noodinamia. El término noodinamia se deriva de la noética, que fue una característica central de la tradición filosófica-psicológica austriaca a la que Frankl pertenecía. El origen del término proviene de la palabra griega nous que significa mente o espíritu. Por lo tanto, la dimensión noológica según Frankl se refiere a la experiencia únicamente humana de trascender el propio entorno y entrar en la dimensión de los fenómenos noéticos. Según Frankl, los seres humanos deberían aspirar a crear esta tensión para reorientarse hacia su significado en la vida. Esta tensión constante proporciona a la persona un sentido de impulso y propósito. Frankl afirmó que trabajar hacia un sentido de homeostasis emocional es mentalmente saludable y que la tensión que despierta una meta que necesita ser cumplida es lo que hace que una persona viva en este mundo con un propósito, por lo tanto, sostuvo que la noodinamia es un estado saludable para una persona y, si bien un estado de homeostasis emocional es naturalmente reconfortante, la noodinamia es lo que uno debería aspirar a crear en su vida.